



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAIO PERALTA CAMBARÁ

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: O COTIDIANO DO TRABALHO DO PROFISSIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ESPAÇO DA ACADEMIA DE GINÁSTICA E
MUSCULAÇÃO**

CAMPINA GRANDE – PB

2020

CAIO PERALTA CAMBARÁ

RELATO DE EXPERIÊNCIA: O COTIDIANO DO TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ESPAÇO DA ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de experiência) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como critério à obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

Campina Grande – PB

2020

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C174r Cambará, Caio Peralta.

Relato de experiência [manuscrito]: o cotidiano do trabalho do profissional de Educação Física no espaço da academia de ginástica e musculação/Caio Peralta Cambará.-2020.

29 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.

"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias , Departamento de Educação Física - CCBS."

1.Educação Física.2.Academia.3.Ginástica.4. Musculação. I.Título

21. ed. CDD 796.4

CAIO PERALTA CAMBARÁ

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: O COTIDIANO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NO ESPAÇO DA ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO**

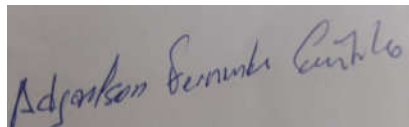
Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – Campus I, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel.

Aprovado em: 11/12/2020.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Orientador



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador



Prof. Ms. Ivanildo Alcântara Souza
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador

À minha família, alicerce da minha vida; à
minha amada, amiga e companheira,
DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais e a minha irmã, Fernando Tadeu Molina Cambará, Lídia Noemi Paredes Peralta e Sílvia Peralta Cambará, respectivamente, por todo apoio e incentivo, até quando pensei em mudar de área por conta de um famoso imbróglio acerca da atuação - plena ou não -, me fizeram refletir do quanto abdiquei para poder chegar aonde cheguei. Quantos anos eu fiquei distante deles para poder concluir o curso que eu amo.

Agradeço imensamente, também, a minha amada Jussara Fernandes de Oliveira, que abdicou de projetos pessoais, não soltou minha mão e me deu um suporte que nunca imaginei para que pudesse concluir mais essa etapa da minha vida.

Por fim, agradeço a todos os professores da banca pela paciência e disponibilidade em uma reta final de ano que foi bem sobrecarregada e atípica, mas que sempre se puseram à disposição.

“Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.” (Jigoro Kano)

RESUMO

O presente trabalho consiste em um Relato de Experiência sobre o cotidiano do profissional de Educação Física que atua em Academia de Ginástica e Musculação, a partir de experiência profissional vivenciada no espaço de academia e, posteriormente, como profissional responsável pelo planejamento e acompanhamento dos alunos no mesmo espaço. Para alicerçar nosso trabalho foi realizada uma fundamentação teórica a partir de trabalhos publicados dentro da mesma temática, sendo esses autores profissionais e estudantes da área da Educação Física. A atuação desse profissional é considerada de grande importância, pois a partir da sua intervenção e planejamento promove a mudança de hábitos, a recuperação da saúde, o emagrecimento, melhora de condições cardiovasculares e a prevenção de acidentes mediante erros na execução dos exercícios. Mediante o relato da experiência vivenciada foi possível compartilhar alguns dos aspectos que compõem o cotidiano das ações dentro do ambiente de sala de musculação, que, por sua grande heterogeneidade exige dos profissionais um compromisso com a constante capacitação profissional visando ofertar o melhor atendimento aos seus alunos.

Palavras Chave: Educação Física. Academia. Ginástica. Musculação. Saúde.

ABSTRACT

The present work consists of an Experience Report about the daily life of the Physical Education professional who works in Gym and Bodybuilding Academy, based on professional experience lived in the gym space and, later, as a professional responsible for planning and monitoring students in the same space. To support our work, a theoretical foundation was made based on works published within the same theme, these authors being professional and students in the field of Physical Education. The performance of this professional is considered of great importance, as from his intervention and planning he promotes the change of habits, the recovery of health, weight loss, improvement of cardiovascular conditions and the prevention of accidents through errors in the execution of the exercises. Through the report of the experience, it was possible to share some of the aspects that make up the daily actions within the weight room environment, which, due to its great heterogeneity, requires professionals to commit to constant professional training in order to offer the best care to their students.

Key words: Physical Education. Gym. Fitness. Bodybuilding. Wealth.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
1.1 Objetivos geral e Específicos.....	10
1.2 Justificativa.....	10
2. A Educação Física no Brasil	11
2.1 Educação Física e Ginástica no âmbito escolar.....	11
2.2 Ginástica, Musculação e as Academias no Brasil.....	13
3. O Profissional de Educação Física	16
3.1 Formação do profissional de Educação Física no Brasil.....	17
3.2 Os Conselhos de Educação Física.....	19
4. METODOLOGIA	20
5. RELATO DE EXPERIÊNCIA	21
5.1 Caracterização do ambiente profissional e lócus do Relato.....	21
5.2 O cotidiano da atuação do profissional de Educação Física na Sala de Musculação e Ginástica.....	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	26

1. INTRODUÇÃO

A rotina diária da maioria dos indivíduos com idade laboral em nossa sociedade é composta, na maioria das vezes por inúmeras tarefas principalmente relacionadas ao mundo do trabalho. A carga horária de trabalho, as responsabilidades domésticas e familiares acabam consumindo todas as horas úteis da maioria dos indivíduos jovens e adultos. Essa rotina e modo de vida voltada inteiramente para o trabalho e para o consumo, e a própria cultura ocidental de não tratar os cuidados com a saúde e com o lazer como elementos indispensáveis ao equilíbrio físico e mental, por muitos anos, não valorizou a importância da prática regular de atividade física como um hábito de saúde que deve ser estimulado em todas as idades. Ferreira; Sampaio (2011) destacam que “a Educação Física é um processo de Educação em Saúde, seja por vias formais ou não formais, pois ao promover uma educação efetiva para a saúde e uma ocupação saudável do tempo livre de lazer”, constituindo-se como uma forma efetiva para a conquista de um estilo de vida ativo, que em contrapartida favorece a obtenção de qualidade de vida.

A partir dos anos 1980 o cenário começa a mudar com a ampliação de espaços voltados à prática de exercícios de musculação, ginástica e aeróbica, com a figura importante do profissional de Educação Física prestando acompanhamento e planejamento dos exercícios as serem desenvolvidos por quem procurava, inicialmente, apenas o emagrecimento. Hoje em dia é sabido que a prática de exercícios físicos, com destaque à musculação, não controlam apenas o peso corporal, mas promovem equilíbrio de outras variantes que compõem a fisiologia do corpo humano.

Essa preocupação vem estimulando nos últimos anos o aumento no número de espaços voltados a prática de exercícios, isolados ou em conjunto com outras modalidades de esportes, e também contribuiu para o surgimento de uma profissão para intervir diretamente nesses espaços, promovendo orientação e planejamento individualizado para cada indivíduo, de acordo com suas necessidades e respeitando o limite de cada um. De acordo com Soares (2012) a Educação Física está presente no Brasil desde o processo de colonização e em cada momento histórico podemos observar a sua evolução, tanto nas bases de formação profissional e áreas de atuação quanto na legislação que trouxe fortalecimento para a categoria.

A profissão de Educação física passa a ser regulamentada em 1998, a partir da Lei nº 9696, que cria, ainda, o Conselho Federal e os Conselhos Regionais simbolizando um grande avanço para a profissão e reconhecimento da importância do planejamento para a prática de exercícios físicos e esportes.

Nos últimos anos, o olhar sobre a importância da prática regular de exercícios estimulou, ainda, a criação e implementação de políticas públicas para esse segmento, sendo ela o projeto “Academias de Saúde integrado a Atenção Primária a Saúde que é a porta de entrada do Sistema Único de Saúde, evidenciando a mudança de paradigmas e a afirmação de que saúde e exercício físico têm uma relação indissociável.

A partir da experiência de Campo de Estágio que possibilitou a vivência e, posteriormente, vínculo trabalhista no mesmo local é que se desenvolve o Relato de Experiência ora tratado no presente trabalho.

1.1 Objetivos Gerais e Específicos

Os objetivos deste trabalho são:

- Objetivo geral:descrever o cotidiano do profissional de Educação Física no espaço da academia de Ginástica e Musculação, destacando a melhoria do desenvolvimento das atividades cotidianas dos alunos acompanhados a partir da prática do exercício físico.
- Objetivos específicos:destacar a evolução na qualidade de vida dos alunos orientados à prática do exercício físico acompanhado; enfatizar a importância da atuação do profissional qualificado nos espaços destinados à atividade física e contribuir com estudos desenvolvidos na temática abordada.

1.2 Justificativa

Destacamos que se trata de um relato de experiência desenvolvido a partir da inserção profissional na Academia Atlante, localizada no Bairro do Catolé em Campina Grande/PB. A relevância do trabalho justifica-se por, em primeiro lugar, ser requisito para obtenção de Diploma de Bacharelado em Educação Física, como também por relatar as experiências vivenciadas enquanto aluno e, posteriormente, como profissional, podendo, desta feita, contribuir com a prática de futuros

profissionais que necessitem de referencial teórico para alicerçar a construção das suas experiências e saberes.

2. A Educação Física no Brasil

É possível identificarmos a partir dos relatos históricos a presença de hábitos e práticas de movimentos que datam das civilizações originárias. Era comum aos índios a caça, a pesca, as danças e ritos próprios de suas crenças e cultura, além da luta, que era um dos instrumentos utilizados para a sobrevivência na defesa do território sob ameaça de invasores e a proteção da vida (SOARES, 2012). Caça, pesca, canoagem, corrida, dança, natação e arco e flecha, estavam intrinsecamente ligados a sobrevivência em ambientes tão hostis, mesmo que naturais aos índios, assim, podemos afirmar que essas são as primeiras modalidades de movimento corporal ou atividades físicas presentes em nossas origens.

Com o processo de colonização e introdução dos povos africanos que foram escravizados no país há conseqüentemente, a introdução de outros hábitos corporais e de movimento, destacando-se a capoeira, tipo de luta desenvolvida por escravos com o objetivo de defesa, conforme destaca Soares (2012 apud Ramos, 1982) criada na senzala, sobretudo no Rio de Janeiro e na Bahia, ela surge como atividade ríspida, criativa e rítmica que era praticada pelos escravos.

Com base nos levantamentos históricos realizados podemos observar que a Educação Física no Brasil segue contextos históricos que se assemelham a outras regiões do mundo, sempre englobando aspectos do movimento corporal intrínseco ao ser humano, como o deslocamento, dança, prática de esportes, ritos religiosos e culturais, e, principalmente, os movimentos ligados às práticas laborais. Contudo, por muitas décadas o papel da Educação Física ficou muito atrelado ao signo de modalidade escolar e formação moral do gênero masculino assumindo, assim, um papel higienista e excludente, conforme exposto a seguir.

2.1 Educação Física e Ginástica no âmbito escolar

Por muitas décadas a prática da Educação Física esteve atrelada a práticas escolares, excluindo o público feminino que não tinha obrigatoriedade de

participação e muitas vezes não tinha autorização dos pais para participar dessa modalidade de ensino. Soares (2012) discorre que no período colonial houve intenções de inserir a Educação Física de forma mais presente no ensino e na cultura da população, o que não ocorreu de forma decisiva, porém, possibilitou o surgimento dos primeiros tratados sobre a área. O mesmo autor (ibid., apud Gutierrez, 1972) ressalta que em 1823 foi elaborada o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos”, onde foi defendido que a educação englobava a saúde do corpo e a cultura do espírito, e considerava que os exercícios físicos deveriam ser divididos em duas categorias: os que exercitavam o corpo; e os que exercitavam a memória.

Só em 1921 é que os Estados iniciaram reformas educacionais e incluíram a ainda Ginástica (atual Educação Física) nos currículos escolares (Moreira, 2015). Começam a ser criadas, nesse período compreendido como Brasil República, várias escolas de Educação Física, com o objetivo da Formação Militar.

A partir da década de 1930 as práticas desenvolvidas nas escolas tinham inspiração nos métodos Ginásticos suecos, alemão e francês e traziam uma perspectiva eugênica, higienista e reforçando o caráter militarista já existente, na qual o exercício físico deveria ser utilizado para aquisição e manutenção da higiene física e moral (Higienismo), preparando os indivíduos fisicamente para o combate militar (Soares, 2012 apud Darido e Rangel, 2005). Soares (2012) conceitua que “ohigienismo e o militarismo estavam orientados em princípios anátomo-fisiológicos, buscando a criação de um homem obediente, submisso e acrítico à realidade brasileira”. Essas características se mantiveram por muitos anos.

No período de Regime Militar no Brasil, iniciado na década de 1960, o governo impulsiona a escolarização pelo país visando promover apoio e legitimação junto à população ao seu modelo de governo e mistificar o caráter repressivo de sua ascensão ao poder. Nesse sentido, houve um alto investimento na Educação Física, que passou a simbolizar a ideologia do governo, uma vez que, os investimentos na área resultaram na participação em competições esportivas de alto nível, isso se dava como forma de fortalecer, de acordo com Soares (2012) a idéia do esportivismo, no qual o rendimento, a vitória e a busca pelo mais hábil e forte estavam cada vez mais presentes na Educação Física.

A partir da década de 1980 esse modelo de educação passa a ser considerado por parte da população como tecnicista, mecanicista e tradicional, isso ocorre em certa medida por essa década ser marcada pela efervescência dos movimentos sociais que reivindicavam o fim do regime militar, visto o evidente declínio desse modelo de governo, momento em que o país enfrentava uma grave crise econômica e a população sofria com altos números de desemprego e falta de perspectivas. Entretanto, esse viés esportivista, como pontua Soares (2012) continua presente na educação e na sociedade.

2.2 Ginástica, Musculação e as Academias no Brasil

Apesar de a Educação Física por muito tempo estar ligado ao ambiente escolar - conforme explicitado anteriormente - há registros de que desde o século XIX eram desenvolvidas práticas ligadas à Ginástica e exercícios de força (musculação).

De acordo com Ferreira (2015, p. 12) a ginástica que, inicialmente era denominada como referência a todo tipo de atividade física, sendo de conteúdos variados, como atividades necessárias à sobrevivência, aos jogos, ao atletismo, às lutas, à preparação de soldados, sofreram algumas mudanças, a partir de 1800. A mesma autora destaca que o surgimento da aeróbica no país teve influência de fatores externos, basicamente em métodos ginásticos europeus, ressaltando que seu objetivo era a contribuição para uma vida mais saudável, melhorando o condicionamento cardiorrespiratório, redução de gordura corporal, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, obesidade, entre outros.

Os primeiros registros acerca da Ginástica no Brasil datam do século XIX a partir da inserção e colonização dos alemães nas terras da região sul do país. Segundo Vieira (2013, p.10), eles chegaram ao Brasil logo após a independência dentro de um programa de desenvolvimento daquela região, a partir de atividades econômicas no setor da agricultura. Capinussú (2006, p.61) pontua que em 1890 um grupo de 23 pessoas reuniu-se no Hotel Albion, em São Paulo, e fundou o *DeutschTurnerschaft 1890*, cujo objetivo original era a manutenção de um Clube de Ginástica.

Nas décadas seguintes houve o crescimento de academias em diversas partes do país, que conforme Ferreira (2015) tinha como as principais atividades o halterofilismo e a ginástica, abrindo espaço para a ginástica feminina. A autora (2015 apud COOPER, 1972) destaca os principais objetivos da ginástica aeróbica a melhoria do sistema cardiovascular, o desenvolvimento do ritmo, da coordenação, do equilíbrio e da flexibilidade. Porém, a ginástica aeróbica visa o melhor condicionamento cardiorrespiratório, deixando a desejar a força muscular do praticante.

Essa lacuna deixada pela Ginástica no que tange a força muscular impulsionou o surgimento da musculação, sendo nomeada nos primórdios com o termo Halterofilismo; aos poucos esse foi dando espaço ao termo Musculação, que é usado até hoje, deixando de objetivar-se apenas nas competições de fisiculturismo atraindo pessoas com diversidade de faixas etárias e de objetivos (FERREIRA, 2015).

No decorrer dos anos, conforme Ferreira (ibid. apud Filho, 1988) destaca há o crescimento do público feminino na musculação influenciado por celebridades a partir da década de 1980, a exemplo da cantora Madonna e da atriz Jane Fonda, que tinha um programa focado na Ginástica Aeróbica, o Workout (em inglês, trabalho físico). Essa modalidade criada por Jacki Sorensen em 1979, cujo método utilizava a música de uma forma mais dinâmica e combinava passos de dança com exercícios calistênicos gerando benefícios motores e físicos (ibid. apud Guiselini e Barbanti, 1993).

Essa adesão as modalidades de ginástica e musculação estimularam o crescimento das Academias, espaços organizados para essas práticas com maquinário e todo o material utilizado durante as aulas. Conforme Ferreira (2015), não foram apenas os profissionais de Educação Física que viram uma oportunidade, mas administradores visualizaram uma área de investimento que, para satisfazer as necessidades e anseios dos alunos estimularam o desenvolvimento de variantes dentro da ginástica levando em consideração as características próprias do Brasil, assim surgem “aeroolodum, aerobrasil, aerofunk, lambaeróbica, step, steplocal, localizada e alongamento, entre outros” (FERREIRA, 2015 apud FILHO, 1998).

Capinussú (2006, p.61) definem que

“A academia na versão brasileira relacionada aos exercícios físicos surgiu como prática comercial e a partir de iniciativas variadas e sujeita a distintas denominações. A unificação da expressão surgiu espontaneamente nas últimas décadas possivelmente por facilitar a identificação de um interventor profissional autônomo em múltiplas formas de atividades físicas. Portanto, a academia teve diferentes abordagens especializadas até o sentido eclético hoje dominante no Brasil.”

Esse mercado com o decorrer dos anos obteve grande expansão, pois a sociedade passou entender que a prática de exercícios físicos beneficiam aspectos da saúde e estéticos, auxiliando no combate de doenças. Conforme Moraes (2014, p. 15), no Brasil

“os programas aeróbios despertaram o interesse da população e dos profissionais de educação física que atraíram empresários que investiram na construção de academias de ginástica e musculação aproveitando a onda do momento. Campeonatos de Aeróbica televisionados assim como políticas de governo voltado a saúde deram ênfase à essa atividade, incentivando assim a procura pelas academias”

O mundo *Fitness* vem ganhando bastante adesão e influenciando diversas pessoas à prática de exercícios, alimentação saudável, entre outros. Ferreira (2015, p.17 apud SABA, 2006, p. 143) mostra que a palavra Fitness significa apto, originado da expressão “physical fitness” que quer dizer aptidão física, onde enfatiza a dimensão biológica e

“Está ligado aos desempenhos físico e ao atlético. Tem como objetivo principal fortalecer a melhora estética do aluno. A maioria das ações dos profissionais está direcionada para benefícios estéticos. No dia-a-dia do atendimento, os ganhos estéticos (emagrecimento, aumento de massa muscular, etc.) são valorizados em vários momentos.”

A musculação atualmente é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo o mundo, não sendo apenas os jovens o público desta modalidade, mas sua importância e benefícios têm sido reconhecidos para idosos, cardiopatas e até mesmo para crianças, desde que com algumas adaptações e cuidados.

O treinamento ou exercícios de musculação são, indubitavelmente, muito pesquisados e discutidos por estudiosos de diversos países, desse modo, grande importância tem sido atribuída à musculação devido ao treinamento de força tanto para a manutenção da saúde, quanto para o aprimoramento do

desempenho de atletas, o aumento da massa muscular e a reabilitação (FERREIRA et. al., 2009).

Além da musculação, com o decorrer dos anos outras modalidades vêm se consolidando na área dos exercícios. Hoje em dia, além das necessidades estéticas e de saúde, há um grande apelo que as academias sejam espaços de convivência e de construção de relações interpessoais.

As academias precisam, ainda, desenvolver estratégias e o cuidado com o a satisfação dos seus alunos diante a estrutura física e o corpo profissional que nela atua como forma de deter o grande número de rotatividade que muitas academias enfrentam. Nesse sentido, segundo Dominski et. al. (2018) um dos atrativos do CrossFit é a fuga da monotonia, onde todos os dias é feito um treino diferente. Independente dos motivos, para Saba (2001), metade das pessoas que começam a “malhar”, embora estejam conscientes da importância da atividade física vai desistir após os seis primeiros meses.

Portanto, como já existe um alto índice de desistência por parte dos alunos, se não tivermos um bom plano de treino, estratégias que ‘fidelize o cliente’, e até mesmo uma boa relação entre os profissionais e os clientes pode influenciar para que a sua permanência seja breve naquela academia.

3. O Profissional de Educação Física

Em seguida destacaremos alguns pontos relevantes acerca da evolução e consolidação da Profissão e da formação dos profissionais da Educação Física. É importante destacar que, as mudanças no campo social influenciaram diretamente a busca pela significação e legitimação da profissão na sociedade e na construção de sua importância na vida dos cidadãos.

Esse histórico nos mostra que a profissão, com o passar dos anos, percebe a necessidade de aperfeiçoamento e de inclusão do caráter científico – a partir da criação do curso de Bacharelado- no desenvolvimento de suas práticas e formação do contingente de profissionais que atuam desde as escolas de formação até os que se ligam diretamente as práticas de desportos. Outro ponto diz respeito a representatividade e regulamentação da classe a partir da criação dos Conselhos.

Apesar dos avanços significativos, ainda pesa sobre a profissão algumas discussões e desafios, um deles é que o caráter neoliberalista da economia que rebate em diversas profissões passou a exigir um perfil profissional autônomo, do profissional liberal em quase todas as profissões tornando ainda mais complexo esse processo de mudanças (NETO et. al., 2004).

3.1 Formação do profissional de Educação Física no Brasil

Acerca do histórico profissional no país, Neto et. al. (2004) vêm corroborar as raízes da Educação Física, tendo influência nas questões da colonização da sociedade, sendo eles colonos, imigrantes e militares em diferentes partes do país, assim como características próprias dos primeiros habitantes dessas terras.

Com o desenvolvimento de atividades como jogos, atividades recreativas, competições atléticas organizou-se um conjunto de conhecimentos que contribuíram para a formulação do campo profissional.

“Houve também a necessidade de esse grupo demarcar o seu território, descobrir as regras do jogo político social, divulgar o seu conhecimento, propagar os efeitos e benefícios desses saberes, e iniciar uma produção literária especializada demonstrando a sua autonomia” (NETO ET. AL., 2004, p. 114 apud CATANI, 1994).

Destaca-se a contribuição dos militares visto o caráter de seus treinamentos, assim como o papel dos médicos, empregando um papel, utilitário, eugênico e higienista a Educação Física.

A inserção das colônias alemãs na região sul do país, conforme explicitado anteriormente culminou no surgimento das primeiras tentativas de formação profissional sistematizada, identificada no trabalho desenvolvido pelos mestres de armas, instrutores, treinadores, assim denominados em função do seu escalão de origem (NETO et. al., 2004). Os mesmos autores (ibid.) destacam que como o programa civil de um curso de educação física de que se têm notícia é o do curso da Escola de Educação Física do Estado de São Paulo, criado em 1931, mas que só começou a funcionar em 1934.

Entre os anos de 1932 e 1945 houve uma estruturação profissional da Educação Física. Com a Constituição de 1937 a Educação Física torna-se obrigatória nas escolas, o que passou a requisitar um currículo mínimo para a graduação. Em 1939, por meio do decreto-lei nº 1.212 foi criada a Escola Nacional de Educação Física e Desportos e estabeleceu as diretrizes para a formação profissional. Assim,

“tem início um processo de organização e regulamentação que irá contribuir para a constituição do campo da educação física, pois se organizou e se regulamentou a profissão entre leigos e não-leigos na constituição do seu “campo”” (NETO et. al., 2004, p. 116).

Identifica-se, no que tange a formação profissional, que por muitos anos houve a dificuldade na formulação de um currículo mínimo que garantisse a qualidade da formação superior dos profissionais, que integrasse a questão técnica com a questão pedagógica. Com essa problemática, muitos ex-atletas acabavam desempenhando funções de professor dentro das escolas superiores, que também não contavam com a infraestrutura necessária.

Em 1987 foi criado o Bacharelado em Educação Física, nessa proposta

“os saberes anteriormente divididos entre as matérias básicas e profissionalizantes – localizadas dentro dos núcleos de fundamentação biológica, gímnico-desportivo e pedagógica – assumem uma nova configuração, tendo como fundamento da distribuição dos saberes na estrutura curricular duas grandes áreas: Formação Geral – humanística e técnica – e Aprofundamento de Conhecimentos” (NETO et. al., 2004, p. 120).

O bacharelado atualmente segue as Diretrizes Curriculares Nacionais (Res. n. 07/04) que têm a orientação para a construção de uma formação específica para cada área do conhecimento, com definição de perfis profissionais e carreiras, privilegiando as competências intelectuais que atendam às demandas sociais do mundo do trabalho (BRASIL, 2004).

Nunes et. al. (2012, p.281) afirmam que

“a legislação para a formação do bacharel sugere conferir maior autonomia às instituições educacionais superiores na definição dos currículos de seus cursos, a partir da explicitação das competências e das habilidades que se

deseja desenvolver, através da organização de um modelo pedagógico capaz de entender e debater a dinâmica das demandas da sociedade”.

3.2 Os Conselhos de Educação Física

Com o objetivo de regulamentação da classe, defesa dos interesses e fiscalização da prática profissional foram criados os Conselhos. Esse processo teve início nos anos 1940, por iniciativa das Associações dos Professores de Educação Física – APEF’s – localizadas no Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo. Juntas fundaram a Federação Brasileira das Associações de Professores de Educação Física – FBAPEF, em 1946 (CONFEEF, 2020).

Por muitos anos essa discussão se arrastou não tendo muito apoio dos representantes governamentais em tornar a proposta um marco legal. Na década de 1980 o debate ganha força visto a necessidade da regulamentação profissional. No daquela década foi resgatada a Federação Brasileira das Associações dos Professores de Educação Física – FBAPEF – que, mediante uma atuação dinâmica e democrática motiva o surgimento de Associações de Professores de Educação Física – APEFs, em praticamente todos os Estados.

Em 1984 foi apresentado o Projeto de Lei 4559/84, pelo Deputado Federal Darcy Pozza à Câmara dos Deputados. Dispunha sobre o Conselho Federal e os Regionais dos Profissionais de Educação Física, Desporto e Recreação. Foi, oficialmente, o primeiro projeto de regulamentação da profissão, tendo aprovação pelo Congresso Nacional, em dezembro de 1989, sendo vetado pelo Presidente da República, José Sarney. Isso ocorreu no início do ano de 1990, baseando-se em parecer exarado pelo Ministério do Trabalho (CONFEEF, 2020).

Durante metade da década de 1990 o projeto de lei passou por modificações e na busca de apoio para sua aprovação. Após alguns anos nesse embate, em outubro de 1997 o Projeto, com substitutivo, é aprovado por unanimidade em reunião ordinária e remetido para a Comissão de Constituição e Justiça e de Redação. Após apreciação e aprovação na Câmara dos Deputados e no Senado, o projeto segue para a Presidência, onde em setembro de 1998 o Presidente da República, Fernando Henrique Cardoso, sanciona a lei 9696/98, publicada no Diário Oficial da União em 02/09/98.

A Lei regulamenta a Profissão e cria o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física. Logo em seu primeiro artigo traz a definição do profissional, a saber: “Art. 1º O exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física” (BRASIL, 1998).

Outro destaque importante se faz no Artigo 4º, que aponta as competências profissionais:

“Art. 3º Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do esporte” (BRASIL, 1998).

Essa conquista simboliza a consolidação e fortalecimento da categoria profissional, pois passa a ter um aporte legal em que prevê as definições e competências, além de instituir os conselhos, órgãos de grande importância pois atuam fiscalizando e intervindo, desde assuntos referentes à formação como também à prática e oferta de serviços da área.

4. METODOLOGIA

Por metodologia, Minayo et. al. (1994, p. 08) define como “o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade”. Para respaldar a ideia central do presente relato, foi elaborado um referencial teórico a partir de pesquisa bibliográfica selecionando artigos e publicações científicas na área que pudessem subsidiar nosso trabalho que, se tratando de relato de experiência possui uma natureza descritiva para organizar os dados construídos tendo como fonte de dados e locus da observação o Campo de estágio.

No espaço de inserção profissional, que se caracteriza como o Locus da observação, para que fosse possível a realização de um planejamento de treinos em

acordo com o perfil dos alunos era realizada uma Anamnese breve, perimetria de alguns segmentos (tórax, abdômen quadril, braço, perna), em seguida era feita a elaboração do treino para que o aluno pudesse ter um treinamento específico para suas necessidades, objetivos e, às vezes, limitação já que não é incomum encontrarmos alunos com patologias bem restritivas, conforme destacam Silva et. al. (2018, p. 05 apud MACHADO; ABAD, 2012) “a avaliação física fornece informações para que os profissionais da área da saúde, principalmente o profissional de educação física possa diagnosticar, acompanhar e verificar a evolução durante o processo de treinamento”.

Dessa forma, foi possível analisar os dados coletados a partir dessas avaliações de forma a entender as necessidades de cada aluno e a melhor forma de realizar o planejamento e a estrutura dos treinos. Nosso trabalho tipifica-se como descritiva no que tange seus objetivos, a técnica de pesquisa do tipo indireta/direta, pois se utiliza de fontes secundárias e com abordagem qualitativa no tratamento dos dados levantados, nesse aspecto, podemos afirmar que o tratamento dos dados obtidos são de natureza qualitativa, sendo ela capaz de responder questões muito particulares (MINAYO et. al., 1994).

5. RELATO DE EXPERIÊNCIA

5.1 Caracterização do ambiente profissional e lócus do Relato

Tive a oportunidade de desenvolver minhas atividades no espaço voltado às práticas de musculação e ginástica, assim, a inserção se deu na ‘Academia Atlante’, localizada na Rua Gutemberg Uchoa de Araujo, 261, no Bairro do Catolé, em Campina Grande – Paraíba. O local organiza-se em dois andares, sendo o térreo destinado ao treinamento de musculação, com maquinário específico. No segundo andar estão dispostas aparelhos de esteiras e bicicletas ergométricas, além de espaço para aulas de dança e treinamentos funcionais e uma sala para realização de avaliação. A equipe de profissionais era composta por: administradores, que desempenhavam a função de recepção e atendimento ao público; um profissional de educação Física para atuar no setor térreo e um para o segundo andar.

5.2 O cotidiano da atuação do profissional de Educação Física na Sala de Musculação e Ginástica

A inserção ocorreu entre os anos de 2013 e 2015 desempenhando a supervisão dos alunos de segunda à sexta, de 17h as 21h e, mais tarde, foi formulado um vínculo empregatício como professor formado para atuar no mesmo horário em que era realizado o estágio. Na segunda passagem pelo mesmo local de trabalho a carga-horária semanal era de 25h semanais, de segunda à sexta das 6h às 11h da manhã. Dentro desse horário, às quartas e sextas das 8h às 8h45, era ministrada uma aula coletiva de Treinamento em Circuito.

As academias têm promovido a saída dos exercícios com peso da sala de musculação para dentro da sala de ginástica, criando um conceito de exercícios resistidos com música e em grupo e, assim, aprimorando seus programas de treinamento (aulas de ginástica), visando a melhoria da aptidão física (O'CONNOR e LAMB, *apud* TAGLIARI, 2006). Isso reforça a ideia de Castro (*apud* BALBINOTTI, *et al.*, 2008) que sugere que os grupos de participantes buscam fazer amigos, parceiros afetivos e, por fim nutrem-se de uma sensação de bem-estar, gerada pela atividade regular, que paradoxalmente, coloca-se como obrigação, gerando culpa quando não se pratica.

Nos horários em que eram realizadas as atividades o público caracterizava por sua diversidade abrangendo idosos, pessoas que treinavam antes ou depois do trabalho, estudantes, donas de casa entre outros, dessa forma é importante destacar que a prescrição dos exercícios deve ser direcionada as características e particularidades de cada indivíduo, considerando fatores como idade, aptidão física, histórico de treinamento e tolerância psicológica e física (SABA, 2001; PRESTES *et al.*, 2016).

Logo, levando como norte as questões éticas e de segurança que a profissão exige e por está responsável pelo salão de musculação no horário que compreendia o turno diurno assumi a função de prescrição dos treinos e orientação dos alunos na execução dos exercícios. Porém, não é só essa a função do profissional de Educação Física, pois sendo uma atividade inserida na área da saúde é sua função, também, auxiliar na promoção de saúde, prevenção de doenças e reabilitação

funcional, promovendo a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis (TOSCANO, 2001).

Devido o fato de as pessoas não estar informadas acerca da importância de consultar um médico para verificar suas condições de saúde antes de iniciar qualquer exercício físico recomenda-se, pelo menos, a utilização de uma Anamnese aplicada pelos professores de educação física nas academias, antes de se iniciar um programa de treinamento físico (GHORAYEB et al., 2013). Desse modo, visando a segurança dos alunos, antes da prescrição do exercício era feita uma Anamnese com perguntas relacionadas ao dia-a-dia, doenças crônicas na família, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, medicações e histórico de atividade física. A partir dessas informações realizávamos a anotação de algumas medidas como: peso, altura e perimetria de alguns segmentos como: tórax, cintura, abdominal, cintura, quadril, braço e antebraço, coxa (proximal e medial) e panturrilha.

Neste período, contabilizando-se quase oito meses em que atuei na Academia Atlante pude ter a certeza da nossa importância como profissional de educação física e como podemos influenciar em mudanças significativas na vida das pessoas através da atividade física. Matsudo (2006) enfatiza a importância e os benefícios da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, melhora da qualidade de vida, socialização e até mesmo na prevenção de doenças cardiovasculares. A prática de musculação no meio recreativo beneficia a qualidade de vida do praticante, diminui o nível de sedentarismo, diminui o estresse, aumenta a interação social e melhora a socialização.

É importante ressaltar que o exercício físico promove no indivíduo proteção nas capacidades funcionais, melhora a aptidão física, reduz dores nas articulações, aumenta a densidade óssea, capacidade aeróbica e diminui o risco de desenvolver doenças crônicas degenerativas (FRANCHI; MONTENEGRO JUNIOR, 2005)

É sabido que na grande maioria das academias existem grupos de todas as faixas etárias, em que cada uma delas tem um objetivo específico dentro da musculação. Apesar de não ter feito uma pesquisa quantitativa foi possível perceber que havia quase uma regra na motivação de cada faixa etária: os mais jovens

priorizavam a hipertrofia e sociabilização; os adultos a qualidade de vida e os idosos o envelhecimento saudável.

No horário em que se deu a realização do trabalho, não havia uma predominância de idade, tínhamos desde adolescente obeso ao idoso com disfunção motora. Nosso dever era fazer com que todos atingissem seus objetivos e deixá-los o mais à vontade possível, tornando o ambiente agradável e acolhedor para todos, fazendo com que a atividade física não parecesse uma obrigação ou se tornasse algo monótono e desmotivador.

O ambiente da academia precisa estar organizado de forma que estimule a permanência e o estabelecimento de vínculos. Quando o aluno não se sente acolhido ou quando não entende o que está fazendo a chance dele desistir é muito grande. Assim, é necessário que os profissionais estejam atentos a esses aspectos, e não só às questões específicas da sua atuação profissional. Nesse caso, a falta de motivação pode estar coligada com outros fatores como, por exemplo, o atendimento e as relações pessoais dentro do ambiente, e não somente relacionada à “falta de resultados” (WEINBERG E GOULD, 2001), exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano (LIZ *et. al.* 2010).

A rotatividade de alunos ocasiona na formulação de uma imagem negativa que passa a ser associada ao profissional e a empresa, ocasionando em danos profissionais e financeiros. Pressupomos que, se a rotatividade de alunos é alta algo está faltando para que ocorra a fidelização, ou existe algo que não os agrada a ponto de não se motivarem a permanecer naquele espaço. Pode-se afirmar que são fatores que pesam na escolha do cliente em dar continuidade na atividade física ou apenas procurar uma academia concorrente. No nosso período de inserção na Academia Atlante observamos certa rotatividade, porém nada que caracterizasse uma anormalidade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de já ter atuado como professor formado retornar à academia que foi a primeira em que eu pude atuar efetivamente como o responsável pelo horário foi de uma satisfação imensurável. Retornar mais maduro e com o conhecimento de

outras metodologias foi de grande valia, pois pude intervir na vida dos alunos de forma mais significativa, sendo que, para além do aprimoramento profissional o amadurecimento enquanto indivíduo também contribui em grande medida na adaptação em um novo local de trabalho, por mais que seja um local no qual já se tenha desenvolvido algum tipo de atuação.

A experiência construída no decorrer desses anos de inserção no ambiente da Academia Atlante enfatizou a importância da Educação Física na vida e na saúde das pessoas das mais variadas faixas etárias e características próprias. O cotidiano do profissional de Educação Física que está inserido nas academias de ginástica e musculação é rico em trocas de experiências, de anseios e perspectivas. Permite-nos enxergar os indivíduos além da relação aluno/professor e construir relações que perpassam o âmbito profissional, ricos em confiança e tendo em nós um auxílio para mudanças de hábitos significativas. A troca de saberes é levada com os alunos quer seja a academia que ele escolha se matricular.

Entendemos, a partir da nossa experiência, que as práticas de exercícios físicos, como a Ginástica e a Musculação podem realmente implicar em mudanças positivas no modo de vida dos alunos, influenciando na manutenção da saúde, promoção do bem-estar e no ganho de força. Em relação ao âmbito pessoal, essa experiência influenciou no amadurecimento enquanto pessoa, o que é refletido na minha atuação profissional ocasionando em conquistas e novas oportunidades profissionais.

É preciso compreender que, a necessidade do aluno é mais do que fazer uma ficha de emagrecimento ou hipertrofia, é mais do que pedir “mais uma repetição” , “mais 30 segundos”, “não desiste”. Entender a necessidade do aluno é conhecer um pouco da sua rotina, das suas lutas diárias para poder ir à academia, assuas abdições para cumprir suas metas e atingir seus objetivos, seja na academia ou não; é saber que haverá dias em que sua disposição física não lhe permitirá ir mais além.

Por fim, entendemos que nossa intervenção vai além das repetições e carga. Enquanto agente da saúde, afirmamos o nosso papel, que é o de levar saúde e qualidade de vida à população, além de mostrar a importância de uma atividade física regular e bem orientada, tanto na sala de musculação quanto nas aulas

coletivas, transmitindo boas energias, desde aquele 'bom dia' com sorriso no rosto que estampa o prazer pelo que se faz com uma descontração e animação que só nós profissionais de Educação Física conseguimos fazer.

REFERÊNCIAS

BAGNARA, I. C. LARA, A. A. CALONEGO, C. O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física. **Revista Digital EF. Deportes, n.145, Buenos Aires, 2010.** Disponível em:<<https://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.ht>> .Acesso em: 08 nov. 2020.

BALBINOTT, CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com participantes em academias de ginástica. **Revista de Educação Física do Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80 jan/mar. 2008.**

BRASIL. Lei nº 9696, de 1º de setembro de 1998: regulamenta a profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselhos. Disponível em:<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm>. Acesso em: 10 dez. 2020.

CONFED. Conselho Federal de Educação Física. **História da regulamentação da Educação Física no Brasil.** Disponível em:<<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/16>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

CAPINUSSÚ, J. M. Academias de Ginástica e condicionamento físico – origens. **Atlas do Esporte no Brasil, CONFED, 2006, Rio de Janeiro.** Disponível em:<<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/145.pdf>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

CRUZ, C. G. MOREIRA, E. C. Práticas e Representações da Educação Física escolar em diário de classe em Sinop – MT (1979-2009). **Journal of Physical Education, v. 27, 2016.**Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/jpe/v27/2448-2455-jpe-27-e2705.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

DOMINSKI, F.H; SERAFIM, T.T.; ANDRADE, A. Produção de conhecimento sobre Crossfit: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 79, n. 12, p. 962-974, 2019.**

FERNANDES, R. C. Significado da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v.11 n.2 p.97-102, mai./ago. 2005.

FERREIRA, A. A. I. **Evolução histórica da Ginástica de Academia no Brasil**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos/SP, 2015. Disponível em:<<https://biblioteca.univap.br/dados/000020/0000207a.pdf>>. Acesso em 22 nov. 2020.

FERREIRA, A. C. D. Et. al. Musculação: aspectos Fisiológicos, Neurais, Metodológicos e Nutricionais. **XI Encontro de Iniciação à Docência – UFPB**. Disponível em:<http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/prolicen/ANAIS/Area6/6CCSDEFPLIC04.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2020.

FERREIRA, H. S.; SAMPAIO, J. J. C. Educação Física e Promoção da Saúde: encontros possíveis. **Revista Digital E. F. Deportes**, nº161, Buenos Aires, 2011. Disponível em:<<https://www.efdeportes.com/efd161/educacao-fisica-e-promocao-da-saude.htm>>. Acesso em: 16 dez. 2020.

FILHO, I. B. JESUS, L. L.ARAÚJO, L. G. S. Atividade Física e seus benefícios à Saúde. **INESUL**, **2014**. Disponível em:<https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em 23 nov. 2020.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GHORAYEB, Nabil et al. Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, supl. 2, p. 1-41, 2013.

LIZ C. M. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188 jan/mar, 2010.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência do Movimento**, Taguatinga, v.11, n. 2, p.49-54, 2003.

MATSUDO, S.M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v.20, p.135-37, set. 2006.

MINAYO, M. C. S.; Et. al. **Pesquisa Social: teoria, Método e Criatividade**. Ed. Vozes, 21ª edição, Petrópolis, 2002. Disponível em:<<https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>>. Acesso em: 07 nov. 2020.

MORAES, M. P. **Aspectos Motivacionais relacionados ao uso de esteróides anabolizantes. Monografia**. (Bacharelado em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre/RS, 2014. Disponível em:<<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/101754/000933030.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 22 nov. 2020.

NETO, S. S. Et. al. A formação profissional de Educação Física no Brasil: uma história sob a perspectiva da Legislação Federal do Século XX. **Revista Bras. Cien. Esportes**, v. 25, nº02, Campinas, 2004. Disponível em:<<file:///C:/Users/PC/AppData/Local/Temp/230-691-1-PB.pdf>>. Acesso em: 09 dez. 2020.

NUNES, M. P. Et. al. O profissional em educação física no Brasil: Desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Revista Motriz**, v.18, n.02, Rio Claro, 2012. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a08.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

PRESTES et al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. Barueri, SP: Manole, 2016. 246 f

SABA, Fábio. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

SADI, R. S. Profissional de Educação Física: História e conceito de uma profissão. **ResearchGate**, 2015. Disponível em:<https://www.researchgate.net/publication/278966637_Profissional_de_Educacao_Fisica_Historia_e_conceito_de_uma_profissao>. Acesso em: 23 out. 2020.

SILVA, J. A. Et. al. A importância da avaliação física para a prática e prescrição do exercício físico. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Vol. VI, Bebedouro/SP -

2018. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/73/14092018190312.pdf>>. Acesso em: 16 dez.2020.

SOARES, E. R. Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais. **Revista Digital EF. Deportes**, n. 169, Buenos Aires, 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

TAGLIARI, Mônica. **Alterações morfofuncionais decorrentes de diferentes treinamentos com ginástica localizada em mulheres na faixa etária dos 25-30 anos**. Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre , 2006.

TOSCANO, J. J. DE O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40 – 42, jan. 2001.

VIEIRA, C. R. C. Ginástica de Academia como conteúdo na Educação Física Escolar. **Cadernos PDE - Versão Online**. ISBN 978-85-8015-076-6, Londrina, 2013. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uel_edfis_artigo_claudia_regina_cayres_vieira.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2020.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.